

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

SIERPIEŃ

Miejsce:	Aleja Modrzewiowa 23
Animator:	Judyta Olipra

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06	2017-08-06	
09:00						Gry i zabawy ogólnokształcące - DZIECI I MŁODZIEŻ		
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	Siatkówka - doskonalenie podań i odbić sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka - doskonalenie podań i rzutów w biegu - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna - doskonalenie podań i strzałów, gra w piłkę - DOROŚLI	Gry i zabawy ogólnorozwojowe - DZIECI I MŁODZIEŻ	LA - ćwiczenia koordynacyjne, tor przeszkód - DZIECI I MŁODZIEŻ			
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	Koszykówka - doskonalenie podań i rzutów w biegu, gra szkolna - DZIECI I MŁODZIEŻ				Trening wytrzymałościowy - DOROŚLI			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-07	2017-08-08	2017-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-14	2017-08-15	2017-08-16	2017-08-17	2017-08-18	2017-08-19	2017-08-20
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-21	2017-08-22	2017-08-23	2017-08-24	2017-08-25	2017-08-26	2017-08-27
09:00						Gry i zabawy ogólnokształcące-DZIECI I MŁODZIEŻ	
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	LA-gra w palanta-DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY OGÓLNOR OZWOJOW E-DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKO WKA-doskonale rzutów osobistych-DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAW OGÓLNORO ZWOJOWE-DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKOWK A-doskonale gry w ataku, gra szkolna-DZIECI I		
14:30			SIATKOWKA-doskonale odbić sposobem dolnym i górnym-Zajęcia na boisku ul. Korzeniaka w Olszaniec		RĘCZNA-ćwiczenia koordynacyjne z piłką-Zajęcia na boisku ul. Korzeniaka w Olszaniec		Gry i zabawy koordynacyjne, bieżne, rzutne - DZIECI I MŁODZIEŻ
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	2017-08-28	2017-08-29	2017-08-30	2017-08-31					
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00	Siatkówka- doskonalenie odbić sposobem dolnym i górnym-DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe- DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówk a- doskonaleni e kozłowaia, podań i rzutów- DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ogólnorozw ojowe- DZIECI I MŁODZIEŻ					
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00	LA-ćwiczenia wytrzymałości we, biegi długie- Zajęcia na boisku ul. Korzeniaka w Olszanicy-				Siatkówka- nauka rozegrania i gry w ataku, gra szkolna- Zajęcia na boisku ul.Korzenia ka w				
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									